

豊浜はんぺいレシピ 001

夏のさっぱりアレンジ はんぺいとピーマンの梅炒め

材料(2人分)

- ゴーヤはんぺい…4本(200g) ●鰹節…適宜
- ピーマン…3個
- 梅干し…大2個

作り方

- ①はんぺいは棒を外し、1センチ程度の厚さで斜めにスライスする。
- ②ピーマンはへたと種を取り除き、細切りにする。
- ③梅干しは種を取り除き、適当に手でちぎる。
- ④材料をフライパンに入れて強火でさっと炒める。
- ⑤器に盛って、鰹節を散らす。

ポイント

- ビタミン豊富なゴーヤとピーマン、ミネラル豊富で疲労回復効果がある梅干を合わせた、蒸し暑い夏におすすめのレシピです。
- テフロン加工のフライパンで油を使わずヘルシーに仕上げていますが、油を使う場合はゴマ油がおすすめです。
- 調味料を使わなくても素材の味で充分な一皿。



レシピ提供者：ピアニスト 吉井 あかね さま



素材の味でお手軽レシピと思いきや、しっかり夏を意識して考えられている部分が素晴らしいの一言です。ありがとうございます。